SISUKORD

Kuidas töötab südamelöögisageduse monitor Polar m71 ti 6
Polar m 71 ti osad 6
Südamelöögisageduse monitori kasutamise alustamine 7
Nupud ja nende funktsioonid 8
Režiimid ja nende funktsioonid 8
Südamelöögisageduse monitori abifunktsioon (HELP) 10
Kella seadmine 11
Äratusaja seadmine 12
Kellaaja seadmine 13
Kuupäeva seadmine 14
Kasutaja andmete sisestamine ja mõõtmise määrangute valimine 15
Kasutaja andmed 16
OwnZone-funktsiooni sisse- ja väljalülitamine 18
Kontrollvahemiku piiride käsitsi seadmine 18
OwnCal kaloriloendaja sisse- ja väljalülitamine 20
Abifunktsiooni (HELP) sisse- ja väljalülitamine 21
Südamelöögisageduse mõõtmise alustamine 22
OwnZone määramine 23
OwnZone väljaselgitamine 24
OwnZone väljaselgitamise meetodid 26
Eelnevalt määratud OwnZone'i kasutamine 27
Südamelöögisageduse mõõtmise ajal kasutatavad funktsioonid 28
Südamelöögisageduse näit ekraanil 28
Ekraani valgustamine 28
Kontrollvahemikust väljumise helisignaali sisse- ja väljalülitamine 28
Stopperi sisse- ja väljalülitamine 29
Kontrollvahemiku piiride kontrollimine 29
Treeninginformatsiooni kontrollimine 29
Südamelöögisageduse mõõtmise lõpetamine 30
Treeninginformatsiooni vaatamine treeningu järel 31
Kogu treeninguaeg 31
Kontrollvahemikus viibitud treeninguaeg 31

Treeningu kalorikulu 31
Kogu kalorikulu 32
Hooldus ja korrashoid 33
Südamelöögisageduse monitori hooldus 33
Patareid 34
Teenindus 34
Ettevaatusabinõud 35
Südamelöögisageduse monitori kasutamine veekeskkonnas 35
Ülekoste 35
Korduma kippuvad küsimused 37
Polar'i sõnastik 41
Tehnilised andmed 43
Polar'i piiratud garantii 44
Disclaimer 45
Tähestikuline register 46

Õnnitleme Teid Polar'i südamelöögisageduse monitori m71 ti ostu puhul. Meil on au abistada Teid Teie isiklike kehalise vormi alaste eesmärkide saavutamisel.

See käsiraamat sisaldab informatsiooni Polar südamelöögisageduse monitori kasutamisest treeningu ajal ning sellest, kuidas saada maksimaalset kasu selle kasutamisest.

Selleks, et saaksime jätkuvalt täiustada Polari tooteid, palume täita ja tagastada lisatud Customer Feedback Card (ingliskeelne) kahe nädala jooksul ostuhetkest.

Täname Teid Polarit valimast

POLAR®
heart rate monitors

KÄSIRAAMATUS KASUTATUD PILTMÄRGID

Tähtis informatsioon. Palun pöörake sellele tähelepanu

Kasulik nõuanne

Nõuanne, mis võimaldab aega kokku hoida

Viide lisainformatsioonile

Pidage meeles

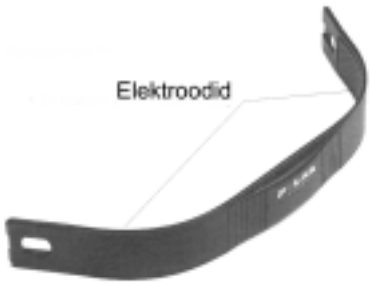
- Pingutage vastuvõtja rihma nii, et see liibuks tihedalt ümber rindkere ja niisutage elektroode. See tagab südamelöögisageduse monitori veatu töö.
- Ärge murdke ega venitage saatjat.
- Ärge vajutage vastuvõtja nuppudele vee all.
- Peske ja kuivatage oma saatjat regulaarselt pärast kasutamist, ärge pange seda niiskena hoiule.
- Kaitske südamelöögisageduse monitori liigse külma ja kuuma eest.
- Ärge jätke südamelöögisageduse monitori pikemaks ajaks otsese päikesevalguse kätte.
- Ärge hoidke saatjat kinnises metallkarbis ilma saatjast isoleerimata. Saatja kontakt metalliga võib saatja patareid tühjendada.

KUIDAS TÖÖTAB SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MONITOR POLAR m71 ti

POLAR m71 ti OSAD

Teie Polar m71 koosneb kolmest osast:

1. Polari kodeeritud saatja



2. Elastne rihm

3. Polar m71 ti randmevastuvõtja

SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MONITORI KASUTAMISE ALUSTAMINE

1. Kinnitage saatja elastse rihma külge.
2. Reguleerige rihma pikkus nii, et see sobiks mugavalt. Kinnitage saatja ümber rindkere rinnalihastest allpool. Sulgege klamber.
3. Tõmmake saatja rindkerest eemale ja **niisutage kumerad elektroodpinnad selle tagaküljel**.
4. Kontrollige, kas niisked elektroodpinnad on tihedalt vastu nahka ja Polar'i logo õiget pidi ja keskel.
5. Kandke randmevastuvõtjat nagu tavalist kella.

Kui lähete jalgrattaga sõitma, siis võite randmevastuvõtja kinnitada Polar'i jalgrattaaluse külge (saadaval lisavarustusena). Hoidke randmevastuvõtja ülekanderaadiuses (1 meeter).

Häireteta töö tagamiseks soovitatakse saatjat kanda vastu paljast nahka. Kui soovite kanda saatja all särki, siis tehke selle elektroodide alla jääv osa korralikult märjaks.

On tähtis, et elektroodid oleksid treenimise ajal niisked. Et pikendada elektroodide ja patarei tööiga, tuleb peale treeningut:

1. Pesta saatjat hoolikalt vee ja seebiga.

2. Loputada puhta veega.

3. Kuivatada korralikult.

NUPUD JA NENDE FUNKTSIOONID

Südamelöögisageduse monitori kolme nupu abil saate Te valida erinevaid režiime ja funktsioone.

Nuppude põhifunktsioonid on järgmised:

SET/START/STOP

- Ekraanil oleva režiimi aktiveerimine
- Valiku kinnitamine
- Stopperi käivitamine
- Stopperi peatamine

MODE

- Lülitumine järgmisele režiimile või funktsioonile

(((•/LIGHT

- Valiku täpsustamine
- Helisignaali lülitamine sisse/välja
- Taustvalgustuse sisselülitamine

REŽIIMID JA NENDE FUNKTSIOONID

Polar m71-l on neli põhirežiimi:

1. Kellaaeg

Südamelöögisageduse monitori saab kasutada tavalise kellana, millel on ka äratuskella funktsioon. Kellaaja režiimis saab:

- äratuskella sisse ja välja lülitada
- seada äratusaega
- seada kellaaega
- seada kuupäeva.

2. Südamelöögisageduse mõõtmine

Kasutage seda režiimi südamelöögisageduse mõõtmiseks treenimise käigus. Selles režiimis saab:

- näha ekraanil südamelöögisageduse näitu
- kasutada stopperit
- määrata oma OwnZone (treeningu individuaalne südamelöögisageduse vahemik)
- näha ekraanil südamelöögisageduse piire
- näha kellaaega
- näha kontrollvahemikus viibitud aega
- näha kogu treeninguaja kalorikulu

3. Fail-režiim

Polar m71 salvestab Teie viimase treeningu andmed. Fail-režiimis saab ekraanil näha järgmist informatsiooni:

- kogu treeninguaaeg (TOTAL);
- kontrollvahemikus viibitud treeninguaeg (IN TZ);
- treeningu kalorikulu (KCAL);
- kogu kalorikulu loenduri nullimise momendist alates (T.KCAL).

4. Seadmise režiim

Selles režiimis saate Te määrata järgmised andmed:
kasutaja isiklikud andmed: vanus, kehakaal ja sugu.
Samuti saate Te ekraanil näha eelnevalt salvestatud OwnZone'i piire (O.Z. V / O.Z.A)
kontrollvahemiku piirid; valige, kas Te soovite kasutada oma isiklikku OwnZone'i või kontrollvahemiku piirid käsitsi sisestada
OwnCal energiakulu: valige, kas Teie soovite seda funktsiooni treenimise käigus kasutada või mitte
Abifunktsioon: selle funktsiooni sisselülitamisel ilmuvad ekraanile abistavad juhtnöörid.

SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MONITORI ABIFUNKTSIOON (HELP)

Selle funktsiooni aktiveerimisel ilmuvad südamelöögisageduse monitori ekraanile abistavad tekstid. Kui Teie alustate funktsioonide kasutamist, kuid ei vajuta ühelegi nupule 5 sekundi vältel, siis eeldab südamelöögisageduse monitor, et vajate abi. Ta hakkab teile juhtnööre andma selle kohta, mida järgmisena teha.

KELLA SEADMINE

12/24 h režiimi seadmine

1. 12 h režiimi aktiveerimine koos AM/PM indikaatoriga: vajutage kellaaja režiimis nupule SET/START/STOP ja hoidke seda kahe sekundi vältel all.
2. 24 h režiimi aktiveerimine: vajutage uuesti nupule SET/START/STOP ja hoidke seda all. Vabastage nupp kahe sekundi pärast.

Valitud režiim on nüüd kasutusel kella kõigi funktsioonide puhul.

Määrangute seadmise alustamine.

1. Vajutage kellaaja režiimis nupule SET/START/STOP.

Ekraanile ilmub ALARM.

Vilkuma hakkab äratuskella sümbol • .

2. Viige läbi äratusaja, kellaaja ja kuupäeva seadmine vastavaid näpunäiteid järgides.

Kui valite 24 h režiimi, võite vahele jätta AM või PM seadmist käsitlevad punktid.

Kui soovite mõned osad vahele jätta ja otse üle minna mõne kindla funktsiooni seadmisele, siis vajutage edasiliikumiseks nupule MODE.

Kellaaja tagasitoomiseks ekraanile mistahes seadmise etapis tuleb vajutada nupule MODE vajalik arv kordi.

Edasi saab liikuda isegi siis, et mõni number ekraanil vilgub. Salvestatakse viimased ekraanil olnud väärtused.

ÄRATUSAJA SEADMINE

Vajutage kellaaja režiimis nupule SET/START/STOP.
Vilgub äratuskella sümbol • .

1. Vajutage nupule (((•/LIGHT, et äratuskell sisse või välja lülitada.
   - •))) äratuskell on sisse lülitatud.
   - • äratuskell on välja lülitatud.
2. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.
   Vilkuma hakkab AM/PM.
   24 h režiimi korral hakkab vilkuma tundide arv. Jätkake punktist 5.
3. AM või PM valimiseks vajutage nupule (((•/LIGHT.
4. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.
   Vilkuma hakkavad tunde tähistavad numbrid.
5. Soovitud tunni valimiseks kasutage nuppu (((•/LIGHT.
6. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.
   Vilkuma hakkab minutite kümneid tähistav number.
7. Soovitud minutikümnete valimiseks kasutage nuppu (((•/LIGHT.
8. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.
   Vilkuma hakkab minutite ühelisi tähistav number.

9. Soovitud minutite valimiseks vajutage korduvalt nupule (((•/LIGHT. Olete äratusaja seadmisega lõpule jõudnud.

Ekraanil vilguvad minutid.

10.Kellaaja seadmise juurde asumiseks vajutage nupule MODE.

Äratus kostub ühe minuti vältel, kuid selle saab ka varem välja lülitada, vajutades ükskõik millisele kolmest randmevastuvõtja nupust.

KELLAAJA SEADMINE

Ekraanil vilgub sümbol AM/PM (24 h režiimis tunde tähistavad numbrid).

1. AM või PM valimiseks vajutage nupule (((•/LIGHT.
2. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP

   Vilkuma hakkavad tunde tähistavad numbrid.
3. Soovitud tunni valimiseks kasutage nuppu (((•/LIGHT.
4. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

   Vilkuma hakkab minutite kümneid tähistav number.
5. Soovitud minutikümnete valimiseks vajutage korduvalt nupule (((•/LIGHT.
6. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

   Sekundid nullitakse.

   Vilkuma hakkavad minuteid tähistavad numbrid.
7. Soovitud minutite valimiseks vajutage korduvalt nupule (((•/LIGHT.
8. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP. Te olete kellaaja seadmisega lõpule jõudnud.

   Sekundid hakkavad jooksma.

   Vilkuma hakkavad AM/PM või tunde tähistavad numbrid.
9. Kuupäeva seadmise juurde asumiseks vajutage nupule MODE.

KUUPÄEVA SEADMINE

Kuupäev on ekraanil järjestuses Aasta Kuu Päev.

Vilgub aastakümmet tähistav number.

1. Soovitud aastakümne valimiseks vajutage nupule (((•/LIGHT.
2. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

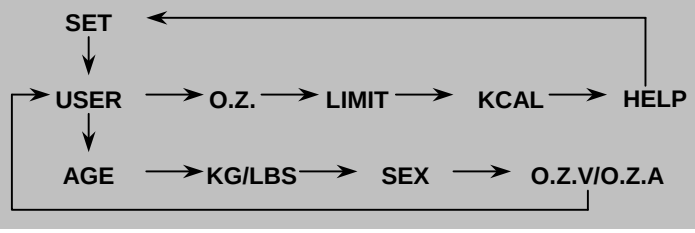
   Vilkuma hakkab aastat tähistav number.
3. Soovitud aasta valimiseks vajutage nupule (((•/LIGHT.
4. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

   Vilkuma hakkab kuud tähistav number.
5. Kuu valimiseks vajutage nupule (((•/LIGHT.
6. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

   Vilkuma hakkab päeva tähistav number.
7. Soovitud päeva kinnitamiseks vajutage nupule (((•/LIGHT. Te olete kuupäeva seadmisega lõpule jõudnud.

   Ekraanil vilgub päeva tähistav number.
8. Vajutage nupule MODE kellaaja režiimi naasmiseks.

KASUTAJA ANDMETE SISESTAMINE JA MÕÕTMISE MÄÄRANGUTE VALIMINE



Seadmise režiimis (SET) saate Te sisestada isiklikud kasutajaandmed ja valida määrangud südamelöögisageduse mõõtmiseks.

Mistahes hetkel võite pöörduda tagasi seadmise režiimi vajutades nupule MODE kuni ekraanile ilmub kiri SET.

Edasi saab liikuda isegi siis, et mõni number ekraanil vilgub. Arvestatakse viimaseid ekraanil olnud väärtusi.

Kasutaja andmete sisestamine ja funktsioonide valimine on nõutavad eeltingimused Polar m71ti ainulaadsete OwnZone ja OwnCal funktsioonide kasutamiseks.

Polar m71ti vajab andmeid Teie individuaalse südamelöögisageduse vahemiku ja kalorikulu arvutamiseks.

Kasutaja andmete sisestamist alustage kellaaja režiimist.

1. Seadmise SET režiimi sisenemiseks vajutage kolm korda nupule MODE.
2. Seadmise alustamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.
   Ekraanile ilmub kiri USER.

Vanuse sisestamine

1. Kui ekraanil on kiri USER, siis vajutage isiklike andmete sisestamiseks või muutmiseks nupule SET/START/STOP.
   Ekraanile ilmub AGE, vilgub aastakümmet tähistav number.
2. Aastakümne valimiseks kasutage nuppu (((•/LIGHT.
3. Oma valiku salvestamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.
   Vilkuma hakkab aastat tähistav number.
4. Aasta valimiseks kasutage nuppu (((•/LIGHT.
   Olete lõpetanud oma kehakaalu sisestamise.

Kehakaalu sisestamine

1. Kui ekraanil on kiri USER, siis vajutage kehakaalu sisestamiseks nupule MODE.
   Ekraanile ilmub KG, vilgub kaaluühiku sajalisi tähistav number.

Kaaluühiku valimiseks (kilogrammid KG või naelad LBS) vajutage nupule SET/START/STOP ja hoidke seda all kahe sekundi vältel.

2. Kaaluühiku sajalisi tähistava numbri valimiseks vajutage nupule (((•/LIGHT.
3. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.
   Ekraanil vilgub kaaluühiku kümnelisi tähistav number.
4. Kaaluühiku kümnelisi tähistava numbri valimiseks vajutage nupule (((•/LIGHT.

5. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/STARTISTOP.
   Ekraanil vilgub kaaluühik (kilogrammid või naelad).
6. Kaaluühiku üheliste valimiseks vajutage nupule (((•/LIGHT.
   Olete sisestanud oma kehakaalu.

Soo sisestamine

1. Kui ekraanil on kiri USER, siis vajutage oma soo sisestamiseks nupule MODE.
   Ekraanile ilmub SEX, vilgub kiri MALE (mees).
2. Õige soo (MALE-mees, FEMALE-naine) valimiseks vajutage nupule (((•/LIGHT.

Olete sisestanud kõik vajalikud kasutaja andmed.

Viimase OwnZone ekraanile toomine

Kasutajaandmete funktsioonis saab ekraanile tuua viimase OwnZone'i, mille südamelöögisageduse monitor on Teie jaoks määranud. Neid väärtusi ei saa käsitsi muuta.

Eelmise OwnZone'i südamelöögisageduse piiride ekraanile toomiseks toimige järgnevalt:

1. Kui ekraanil on kiri USER, siis vajutage nupule SET/START/STOP, et siseneda kasutajaandmete sisestamise režiimi.
2. Vajutage nupule MODE, kuni ekraanile ilmuvad O.Z.V või O.Z.A ja vastavad südamelöögisageduse näidud.
   O.Z.V tähistab OwnZone'i südamelöögisageduse piire, mis põhinevad Teie südamelöögisageduse muutlikkusel.
   O.Z.A tähistab OwnZone'i südamelöögisageduse piire, mis põhinevad Teie vanusel.
3. Edasi liikumiseks vajutage nupule MODE.

Viimaste südamelöögisageduse muutlikkusel põhinevate OwnZone piiride nullimiseks toimige järgmiselt:

1. Kui ekraanil on kiri USER, siis vajutage nupule SET/START/STOP, kuni ekraanile ilmub kiri AGE.
2. Vanuse sisestamiseks vajutage nupule (((•/LIGHT.

Ekraanile ilmuvad vanusel põhinevad OwnZone'i südamelöögisageduse piirid.

OWNZONE-FUNKTSIOONI SISSE- JA VÄLJALÜLITAMINE

Valige, kas soovite OwnZone-funktsiooni kasutada või mitte. Kontrollvahemiku piirid on võimalik sisestada ka käsitsi.

1. Alustage sellest, kui ekraanil on SET (Kellaajarežiimist Seadmise režiimi jõudmiseks vajutage 3 korda nupule MODE). Seadmise alustamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.
   Ekraanile ilmub kiri USER.
2. Edasi liikumiseks vajutage nupule MODE.
   Ekraanile ilmub 0. Z.
   Vilgub ON või OFF.
3. ON või OFF valimiseks vajutage nupule (((•/LIGHT.
   ON - saate määrata oma OwnZone'i iga kord, kui treenimist alustate ning kasutada OwnZone'i piire oma koormustaseme juhtimiseks.
   OFF - OwnZone-funktsioon on välja lülitatud ning Te saate kontrollvahemiku piire sisestada käsitsi.

Enne OwnZone-funktsiooni kasutamist tuleb sisestada vanus. Kui vanus ei ole sisestatud, siis ilmub randmevastuvõtja ekraanile kiri USER?

KONTROLLVAHEMIKU PIIRIDE KÄSITSI SEADMINE

Kui otsustate mitte kasutada OwnZone-funktsiooni, saate kontrollvahemiku sisestada ka käsitsi.

1. Alustage sellest, kui ekraanil on SET. Seadmise alustamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.
   Ekraanile ilmub kiri USER.
2. Edasi liikumiseks vajutage nupule MODE.
   Ekraanile ilmub O.Z.
   Vilgub ON/OFF.
3. Vajutage nupule (((•/LIGHT, et OwnZone-funktsioon välja (OFF) lülitada.

4. Kontrollvahemiku piiride seadmise juurde liikumiseks vajutage nupule MODE.

Ekraanile ilmub LIMIT.

Vilguvad kontrollvahemiku ülemise ja alumise piiri väärtused.

5. Kontrollvahemiku piiride seadmise alustamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

Ekraanil vilgub ülemise piiri näit, mis on seadmiseks valmis.

6. Sobiva väärtuse valimiseks kasutage nuppu (((•/LIGHT.

Numbrid jooksevad kiiremini, kui hoiate all nuppu (((•/LIGHT. Soovitud numbri lähenemisel vabastage nupp.

7. Oma valiku kinnitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

Vilkuma hakkab alumise piiri näit.

8. Õige väärtuse valimiseks kasutage nuppu (((•/LIGHT.

9. Nüüd on kontrollvahemiku piirid sisestatud. Edasi liikumiseks vajutage nupule MODE.

Vilguvad mõlemad kontrollvahemiku piirid.

Ülemise piiri kõrgeim võimalik väärtus on 240. Kui alumise piiri väärtus jõuab ülemise piiri väärtuseni, siis läheb see automaatselt tagasi madalama võimaliku väärtuse (10) juurde.

OWNCAL KALORIKULU FUNKTSIOONI SISSE- JA VÄLJALÜLITAMINE

1. Alustage sellest, kui ekraanil on SET. Seadmise alustamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

    Ekraanile ilmub kiri USER.

2. Edasi liikumiseks vajutage nupule MODE, kuni jõuate OwnCal kalorikulu funktsioonini.

    Ekraanile ilmub KCAL, vilgub ON või OFF.

3. Nupu (((•/LIGHT abil saate valida, kas soovite seda funktsiooni kasutada või mitte (lülitades selle sisse või välja).
4. Edasi liikumiseks vajutage nupule MODE.

Enne OwnCal-funktsiooni kasutamist tuleb sisestada kehakaal ja sugu. Kui need ei ole sisestatud, siis ilmub randmevastuvõtja ekraanile kiri USER?

Polar m71ti arvutab välja energiakulu võttes arvesse sugu, kehakaalu ja südamelöögisagedust. Kui kasutate treenimisel OwnZone-funktsiooni, algab kalorikulu arvestamine kindlaksmääratud alumise piiri ületamisel. Vastavaks piiriks on alumine OwnZone'i südamelöögisageduse piir miinus 5 lööki. Kui otsustate kasutada käsitsi sisestatud kontrollvahemiku piire, algab kalorikulu arvestamine südamelöögisageduse väärtusest 100 lööki minutis.

Mida kõrgem on südamelöögisagedus, seda suurem on energiakulu. Energiakulu sõltub kehakaalust: mida suurem on kehakaal, seda suurem on ka energiakulu.

Polar m71 näitab viimase treeningu energiakulu ja ka kogu energiakulu kilokalorites (kcal).

▶ **Treeninginformatsiooni tagasitoomine**.

1 kilokalor (kcal) = 1000 kalorit (cal).

ABIFUNKTSIOONI (HELP) SISSE- JA VÄLJALÜLITAMINE

Polar m71 on varustatud ingliskeelsete abitekstidega. Kui Te olete tootega tuttav ega vaja enam vastavat funktsiooni, võite selle välja lülitada.

1. Alustage sellest, kui ekraanil on SET. Seadmise alustamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

   Ekraanile ilmub kiri USER.

2. Edasiliikumiseks vajutage nupule MODE, kuni jõuate abifunktsioonini.

   Ekraanile ilmub HELP, vilgub ON või OFF.

3. Abifunktsiooni sisse- või väljalülitamiseks kasutage nuppu (((•/LIGHT.

Abitekstide tähenduse mõistmiseks ▶**Polari sõnastik**.

SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMISE ALUSTAMINE

1. Kandke saatjat ja randmevastuvõtjat nii, nagu kirjeldatud peatükis **Kasutamise alustamine**.
2. Eduka koodiotsingu tagamiseks:
   - hoidke randmevastuvõtja ülekanderaadiuses (1 meeter)
   - kontrollige, et Teie läheduses ei oleks teisi südamelöögisageduse monitoriga treenivaid isikuid, kõrgepingeliine, televiisoreid, mobiiltelefone, autosid, treeningvarustust jne.
3. Alustage sellest, kui ekraanil on kellaaeg.
4. Mõõtmise (MEASURE) režiimi sisenemiseks vajutage nupule MODE.

Ekraanile ilmub südame kuju jäljendav joon. Randmevastuvõtja alustab otsingut kodeeritud ülekandeks, mis ei kesta üle 15 sekundi.

Algab südamelöögisageduse mõõtmine ja ekraanil hakkab vilkuma joonega ümbritsetud südame sümbol. Ekraanile ilmub südamelöögisageduse näit (löökides minutis).

Kui koodiotsing ebaõnnestus, kaob ekraanilt 15 sekundi pärast südame sümbolit ümbritsev joon. Pöörduge koodiotsingu kordamiseks tagasi punkti 2 juurde.

Kui koodiotsing ka nüüd ei õnnestu, kuid ekraanil on südamelöögisageduse väärtus ja vilgub ilma piirjooneta südame sümbol, võite alustada treenimist, kuid sellisel juhul võivad randmevastuvõtja tööd segada teised südamelöögisageduse monitorid.

5. Käivitage stopper, vajutades nupule SET/START/STOP.
   Stopper hakkab käima ja kostub pikk helisignaal.
   Algab automaatne salvestamine.
   Algab OwnZone'i määramine, kui vastav funktsioon on sisse lülitatud.
6. Nüüd võite alustada eelsoojendust treeninguks.

OWNZONE'I MÄÄRAMINE

Polar m71 võib määrata treeningu individuaalse südamelöögisageduse vahemiku. Seda vahemikku nimetatakse OwnZone'iks (O.Z).
Enamikul täiskasvanutest vastab OwnZone 65-85%-le maksimaalsest südamelöögisageduse väärtusest.

OwnZone-funktsiooni sobib kasutada südame ja vereringeelundite treenimiseks nii terviseprobleemide puhul kui ka kehalise vormi parandamiseks.
OwnZone-funktsioon sobib hästi neile, kelle eesmärgiks on kehakaalu vähendamine füüsilise aktiivsuse ja treenimise teel, sest OwnZone'i intensiivsus vastab intensiivsusele "kerge kuni mõõdukas" ja "mõõdukas". Sellisel intensiivsuse tasemel võib ohutult treenida pikka aega ning sageli saavutatakse sel viisil parimad tulemused kehakaalu vähendamisel.

OwnZone'i saab leida eelsoojenduse ajal, mis kestab 2-10 minutit.

Kõige kergem on OwnZone'i määrata kõndides ja sörkjooksu tehes, nagu allpool kirjeldatud. Kuid OwnZone'i saab määrata ka muude sportlike tegevuste puhul, nt treenimisel veloergomeetriga.

Põhimõte seisneb selles, et treeningut tuleb alustada väga aeglaselt kerge koormusega ja järk-järgult südamelöögisagedust tõsta.

1. Kontrollige, kas Teie kasutajaandmed on korralikult sisestatud.
2. Veenduge, et saatja rihm on piisavalt tihedalt keha ümber kinnitatud ja elektroodid korralikult niisutatud, sest südamelöögisageduse muutlikkuse mõõtmisel peab korralikult registreerima iga südamelöögi.
3. Kontrollige, kas OwnZone-funktsioon on sisse lülitatud (ON).
4. Alustage südamelöögisagedust mõõtmist, nagu eespool kirjeldatud.
5. Käivitage stopper.

   Ekraanile ilmub _ _ _ _.

   Stopper hakkab käima.

6. OwnZone-funktsioonil on viis astet. Pärast iga astet kostub pikk helisignaal, mis tähendab, et peate tempot vähehaaval tõstma. Ekraanil on näha, millisel astmel Te viibite.

1. Kõndimine väga aeglases tempos 2 minutit. _ _ _ _
2. Kõndimine kiires tempos 2 minutit. _ _ _
3. Kõndimine väga kiires tempos 2 minutit. _ _
4. Sörkimine aeglases tempos 2 minutit. _
5. Jooks 2 minutit.

7. Ühel hetkel astmete 2-5 ajal kuulete mingil hetkel helisignaali (topeltpiiks). See tähendab, et Polar m71 on leidnud OwnZone'i südamelöögisageduse piirid ja Te võite treenimist jätkata.

Ekraanile ilmuvad mõneks sekundiks vastavad südamelöögisageduse piirid.

Piirid saab ekraanile tagasi tuua, viies randmevastuvõtja saatja lähedusse.

Vajadusel saab stopperi nullida ja OwnZone'i uuesti määrata.

1. Lõpetage OwnZone'i määramine, vajutades nupule SET/START/STOP.
   Ekraanile ilmuvad eelnevalt määratud OwnZone'i südamelöögisageduse piirid.
2. Peatage stopper, vajutades nupule SET/START/STOP.
3. Stopperi nullimiseks vajutage nupule SET/START/STOP ja hoidke seda 2 sekundi vältel all.
4. Stopperi taaskäivitamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

OwnZone'i helisignaali on võimalik välja lülitada, vajutades enne OwnZone'i määramist nupule (((•/LIGHT ja hoides seda kahe sekundi vältel all. Kuid pikk helisignaal kostub igal juhul hetkel, mil südamelöögisageduse monitor leiab OwnZone'i südamelöögisageduse piirid.

OWNZONE SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE VÄLJASELGITAMISE MEETODID

Polar m71 kasutab ohutu treenimise südamelöögisageduse (OwnZone'i) määramiseks erinevaid meetodeid. Esmaseks meetodiks on mõõta ja analüüsida südamelöögisageduse muutlikkust ja seeläbi määrata kontrollvahemik individuaalselt ja väga täpselt.

Kui Teie südamelöögisagedus ületab määramise käigus ohutuspiiri, valib südamelöögisageduse monitor eelneva südamelöögisageduse muutlikkusel põhineva OwnZone'i. Kui mälus puudub eelnev OwnZone, arvutab südamelöögisageduse monitor automaatselt välja kontrollvahemiku piirid, mis põhinevad Teie vanusele vastaval maksimaalsel südamelöögisageduse väärtusel. Need meetodid tagavad, et kontrollvahemik määratakse Teie jaoks kõige ohutumal viisil.

Treeningu kontrollvahemiku määramiseks kasutatava meetodi tähistus ilmub pärast helisignaali (topeltpiiks) ekraanile järgnevalt:

1. O.Z.V - Valgustatud ekraanile ilmub kiri O.Z.V (OwnZone Variability) ja hetkel määratud OwnZone'i südamelöögisageduse piirid.
2. O.Z.L - Valgustatud ekraanile ilmub kiri O.Z.L (OwnZone Latest) ja varem määratud OwnZone'i südamelöögisageduse piirid.
3. O.Z.A - Valgustatud ekraanile ilmub kiri O.Z.A (OwnZone Age) ja Teie vanusele vastavad südamelöögisageduse piirid.

EELNEVALT MÄÄRATUD OWNZONE'I KASUTAMINE

Iga kord kui Te stopperi käivitate ja OwnZone-funktsioon on sisse lülitatud, hakkab südamelöögisageduse monitor OwnZone'i otsima. OwnZone soovitatakse määrata iga treeningu jaoks eraldi. Igal juhul peab selle uuesti määrama siis, kui muudate treenimise keskkonda, viisi või Teie enesetunne on muutunud.
Kui Te ei soovi OwnZone'i uuesti määrata, võite treenimiseks valida eelnevalt määratud OwnZone'i piirid

1. Alustage südamelöögisageduse mõõtmist ja käivitage stopper nagu tavaliselt. Ekraanile ilmub _ _ _ _.
2. Vajutage nupule SET/START/STOP. Südamelöögisageduse monitor võtab kasutusele eelnevalt määratud OwnZone'i.

    Valgustatud ekraanile ilmuvad hetkeks O.Z.L ja eelnevalt määratud OwnZone.

Juhul, kui mälus puudub eelnevalt määratud OwnZone, võtab südamelöögisageduse monitor kasutusele vanusele vastavad südamelöögisageduse piirid.

Valgustatud ekraanile ilmuvad O.Z.A ja vanusele vastavad südamelöögisageduse piirid.

SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMISE AJAL KASUTATAVAD FUNKTSIOONID

SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE NÄIT EKRAANIL

Südamelöögisageduse monitori ekraanil võib näha südamelöögisageduse näitu löökides minutis. Vilkuv südame sümbol viitab käimasolevale südamelöögisageduse mõõtmisele. See vilgub südame rütmis. Sümbolit ümbritsev joon viitab sellele, et südamelöögisageduse ülekanne on kodeeritud.

EKRAANI VALGUSTAMINE

Vajutage nupule (((•/LIGHT.

Taustvalgus süttib mõneks sekundiks.

KONTROLLVAHEMIKUST VÄLJUMISE HELISIGNAALI SISSE- JA VÄLJALÜLITAMINE

Kui ekraanile ilmub kontrollvahemiku helisignaali sümbol, kuulete helisignaali iga südamelöögi puhul, mil viibite väljaspool kontrollvahemiku piire (allpool alumist või ülalpool ülemist piiri).
Kontrollvahemiku helisignaali sisse- või väljalülitamiseks vajutage nupule (((•/LIGHT ja hoidke seda 2 sekundi vältel all.

•))) Kontrollvahemiku helisignaal on sisse lülitatud.

Kontrollvahemiku piiridest väljumisele viitab ka vilkuv südamelöögisageduse näit ekraanil.

STOPPERI SISSE- JA VÄLJALÜLITAMINE

Stopperi käivitamiseks või peatamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

Kulunud treeninguaeg, kontrollvahemikus viibitud aeg, treeningu kalorikulu ja kogu kalorikulu salvestatakse ainult siis, kui stopper käib.

Te saate stopperi peatada, vajutades nupule SET/START/STOP. Stopperi ja nimetatud parameetrite arvutamise taaskäivitamiseks vajutage veelkord samale nupule.

Stopperi nullimiseks:
1. Peatage stopper.
2. Vajutage nupule SET/START/STOP ja hoidke seda kahe sekundi vältel all.

SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE KONTROLLVAHEMIKU PIIRIDE KONTROLLIMINE

Treenimise käigus ei pea Te kasutuselolevate südamelöögisageduse piiride kontrollimiseks ühelegi nupule vajutama. Piisab sellest, kui toote randmevastuvõtja saatja Polar'i logo lähedusse.

Mõneks sekundiks ilmuvad ekraanile kontrollvahemiku väärtused ja süttib taustvalgus.

TREENINGINFORMATSIOONI KONTROLLIMINE

Kui ekraanil on STOPW, saab MODE nupule vajutamisega ekraanile tuua järgneva informatsiooni.

1. Kellaaja toomiseks ekraanile vajutage üks kord nupule MODE.
   Ekraanile ilmub kiri TIME ja kellaaeg.

2. Kontrollvahemikus viibitud aja toomiseks ekraanile vajutage kaks korda nupule MODE.

Ekraanile ilmub kiri IN TZ ja treeningu käigus kontrollvahemikus viibitud aeg.

3. Kalorikulu toomiseks ekraanile vajutage kolm korda nupule MODE.

Ekraanile ilmub kiri KCAL ja treeningu kalorikulu.

Vastava funktsiooni kasutamiseks peab see olema eelnevalt seatud.

4. Stopperi ekraanile tagasitoomiseks vajutage nupule MODE.

SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMISE LÕPETAMINE

1. Stopperi peatamiseks vajutage nupule SET/START/STOP.

Stopper peatub.

Kostub kaks pikka helisignaali.

Jätkub südamelöögisageduse mõõtmine ilma kontrollvahemiku piiride või kalorikulu arvestamiseta.

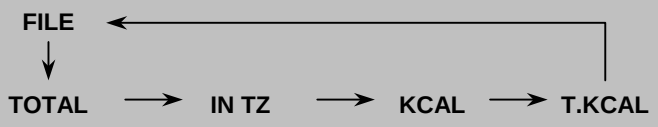
2. Vajutage nupule MODE ja väljuge mõõtmise (MEASURE) režiimist.

Südamelöögisageduse mõõtmine lõpeb.

Te sisenete FAIL-režiimi ja saate treeninginformatsiooni ekraanile tagasi tuua.

Randmevastuvõtja lülitub automaatselt 5 minuti jooksul kellaaja režiimi, kui unustate pärast stopperi peatamist ja saatja rindkerelt eemaldamist mõõtmise režiimist väljuda.

TREENINGINFORMATSIOONI VAATAMINE TREENINGU JÄREL



Teie viimase treeningu andmed säilitatakse südamelöögisageduse monitori mälus kuni stopperi uuestikäivitamiseni. Seejärel asendatakse eelneva treeningu informatsioon uuega. Südamelöögisageduse monitor salvestab korraga ainult ühe treeningfaili.

1. FAIL-režiimi sisenemiseks vajutage kellaajarežiimis olles 2 korda nupule MODE. Treeninginformatsiooni vaatamiseks treeningu järel tuleb FAIL-režiimis vajutada nupule SET/START/STOP.
2. Liikuge edasi nupu MODE abil, kuni ekraanile ilmub uuesti kiri FILE.

1. KOGU TREENINGUAEG (TOTAL)

Kogu treeninguaeg on aeg, mille vältel olete käivitatud stopperiga treeninud.

2. KONTROLLVAHEMIKUS VIIBITUD TREENINGUAEG (IN TZ)

Treeningu käigus OwnZone'i sisestatud kontrollvahemiku piirides viibitud aeg.

3. TREENINGU KALORIKULU (KCAL)

Näitab kilokalorite hulka, mille olete treeningu käigus kulutanud.

4. KOGU KALORIKULU (T.KCAL)

Kogu kalorikulu mõõtmine on selle südamelöögisageduse monitori ainus funktsioon, mis salvestab rohkem kui ühe treeningu andmed. Südamelöögisageduse monitor arvutab kokku erinevate treeningute kalorikulu. See funktsioon võimaldab kalorikulu jälgida efektiivse treeningu parameetrina, nt ühe nädala vältel.

Kogu kalorikulu väärtuse nullimiseks:

1. Alustage sellest, kui ekraanil on kiri T.KCAL.
2. Vajutage nupule SET/START/STOP ja hoidke seda paari sekundi vältel all.

HOOLDUS JA KORRASHOID

Südamelöögisageduse monitor Polar m71 on suurepärase disainiga meisterlikult valmistatud kõrgtehnoloogiline seade, mida tuleb käsitseda ettevaatlikult. Järgnevad soovitused aitavad Teil garantiikohustusi täita ja toodet paljude aastate vältel kasutada.

SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MONITORI HOOLDUS

- Peale kasutamist puhastage saatjat regulaarselt vee ja seebiga. Kuivatage saatja korralikult peale puhastamist.
- Ärge kunagi pange saatjat niiskena hoiule. Higi ja niiskus hoiavad elektroodid niiskena ja saatja aktiveerituna, mis lühendab patarei tööiga.
- Hoidke südamelöögisageduse monitori jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises, nagu kile- või spordikotis, kui see on niiske.
- Ärge venitage ega murdke saatjat. See võib kahjustada elektroode.
- Kaitske südamelöögisageduse monitori külma (alla -10°C) ja kuuma (üle 50°C) eest.
- Ärge jätke südamelöögisageduse monitori pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte, näiteks autosse.

PATAREID

POLAR'I SAATJA

Polar'i saatja patarei keskmine hinnatav tööiga on 2500 kasutustundi. Saatja vahetamiseks võtke ühendust Polari müüjaga.

Polar töötleb kasutatud saatjad ümber.

POLAR m71 RANDMEVASTUVÕTJA

Randmevastuvõtja patarei keskmine hinnatav tööiga tavalise kasutamise juures (2 tundi päevas, 7 päeva nädalas) on 1 aasta. Kuna esimene patarei paigaldatakse tehases, võib selle tegelik tööiga olla lühem. Pöörake tähelepanu sellele, et ülemäärasel taustvalguse ja helisignaalide kasutamisel tühjeneb patarei kiiremini.

Ärge avage Polar'i randmevastuvõtjat ise. Veekindluse tagamiseks peab randmevastuvõtja patarei vahetama vaid Polar'i volitatud isik. Samaaegselt soovitatakse läbi viia ka südamelöögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

TEENINDUS

Juhul, kui Teie südamelöögisageduse monitor vajab remonti või teenindust, pöörduge Polari müüja poole, kes toimetab südamelöögisageduse monitori Polari volitatud teeninduskeskusesse.

Pärast remonti volitamata teeninduskeskuses ei pruugi randmevastuvõtja olla veekindel.

ETTEVAATUSABINÕUD

SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MONITORI KASUTAMINE VEEKESKKONNAS

Südamelöögisageduse monitor Polar m71 on veekindel kuni 50 meetri sügavuseni. Veekindluse säilitamiseks ei tohi vee all randmevastuvõtja nuppudele vajutada.

Südamelöögisageduse mõõtmine vees on tehniliselt keeruline järgmistel põhjustel.

- Suure kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla hea juhtivusega, põhjustades saatja elektroodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole saatja enam võimeline EKG-signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu võistluse ajal võib muutuda saatja asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma.
- EKG-signaali tugevus on individuaalne, sõltudes kudede koostisest. Südamelöögisageduse mõõtmisel veekeskkonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral.

SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MONITOR JA HÄIRED SELLE TÖÖS

ELEKTROMAGNETILISED HÄIRED

Elektromagnetilisi häireid võivad põhjustada kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektri õhuliinid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, treeningvarustus ja mobiiltelefonid või metallidetektori väravate läbimine.

ÜLEKOSTE

Kodeerimata ülekande korral tunneb randmevastuvõtja saatja signaalid ära 1 meetri raadiuses. Veenduge, et selles raadiuses ei oleks teisi saatjaid. Enam kui ühelt saatjalt pärinevate kodeerimata signaalide samaaegne vastuvõtmine võib olla ebakorrektsete näitude põhjuseks.

TREENINGVARUSTUS

Häireid südamelöögisageduse monitori töös võivad põhjustada ka juhuslikud elektrilised signaalid, mille allikaks võivad olla treeningvarustus või selle elektroonilised või elektrilised komponendid, nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid. Vältimaks selliseid probleeme, proovige muuta saatja ja vastuvõtja asukohta või toimige järgnevalt:

1. Eemaldage saatja rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat ringi seni, kuni leiate ala, kus ekraanil puudub väärnäit või vilkuv südame sümbol. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem treeningvarustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Kinnitage saatja uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtja häirevabas alas.
4. Kui südamelöögisageduse monitor ei tööta ikka koos treeningvarustusega, ei sobi viimast koos juhtmeta südamelöögisageduse monitoriga kasutada.

Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator või muu elektrooniline seade.

Südamestimulaatoriga inimesed võivad südamelöögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südamelöögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja usaldusväärsus.

KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED

MIDA TEHA, KUI...

...OWNZONE'I MÄÄRAMINE ANNAB VAID HARVA SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE PIIRID, MIS PÕHINEVAD SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MUUTLIKKUSEL (O.Z.V)?

1. Kontrollige, kas elastne rihm on piisavalt tihedalt ümber rindkere.
2. Veenduge, et saatja elektroodid oleksid niisked.
3. Kinnitage saatja ümber rindkere 15-20 minutit enne treeningu algust, et tagada naha ja elektroodide hea adaptatsioon.
4. Alustage OwnZone'i määramise esimest astet piisavalt aeglaselt. Kui saate vanusel põhinevad südamelöögisageduse piirid esimese 2 minuti jooksul, on südamelöögisageduse tõus olnud liiga kiire. Südamelöögisageduse näit ei tohiks olla üle 20 löögi minutis kõrgem algtasemest. Esimene aste võib seisneda näiteks spordirõivaste selgapanemises.
5. Kui jõuate vanusel põhinevate OwnZone'i piirideni (O.Z.A) või eelnevalt määratud südamelöögisageduse muutlikkusel põhinevate OwnZone'i piirideni (O.Z.L) alles 10 minutit pärast alustamist, ei ole südamelöögisageduse tõus olnud piisavalt kiire. Tõstke südamelöögisagedust OwnZone'i määramise käigus kiiremini.
6. Kui olete alati kasutanud OwnZone'i määramiseks kõndimist või jooksmist, võite proovida seda teha ka ülesmäge kõndides, jalgrattaga sõites või veloergomeetril.
7. Stress või raske vaimne koormus võivad vähendada südamelöögisageduse muutlikkust nii, et punkti, kus südamelöögisageduse muutlikkus kaob, ei saa mõõta. Lõdvestuge 5-10 minutit enne treeningu alustamist.

8. Väikesel osal inimestest ei pruugi koormuse suurendamisel südamelöögisageduse muutlikkus täielikult kaduda. Sellisel juhul soovitatakse kasutada vanusel põhinevaid südamelöögisageduse piire.

...SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MUUTLIKKUSEL PÕHINEVAD OWNZONE'I PIIRID (O.Z.V) ERINEVAD MÄRKIMISVÄÄRSELT?

OwnZone'i võib määrata iga treeningu alguses, kuna südamelöögisageduse muutlikkus reageerib väga tundlikult organismis ja keskkonnas toimuvatele muutustele.

O.Z.V südamelöögisageduse piire mõjutavad muuhulgas ka hetke füüsiline vorm, OwnZone'i määramise aeg, sportliku tegevuse tüüp ja vaimne seisund. O.Z.V alampiir võib ühel ja samal inimesel muutuda 30 löögi ulatuses.

On tähtis, et OwnZone'i piirides treenimine tunduks kerge või mõõduka raskusega treeninguna. Näiteks kui tõstate südamelöögisagedust pärast esimest astet liiga kiiresti, võite saada liiga kõrged OwnZone'i südamelöögisageduse piirid. Kui OwnZone'i piirid tunduvad olevat liiga kõrged, soovitarne me läbi viia uue määramise.

...TEIE SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MONITORI KASUTAB KA MÕNI TEINE ISIK?

Polar m71 määrab OwnZone'i südamelöögisageduse piirid südamelöögisagedusest või vanusest lähtuvalt. Kui Teie südamelöögisageduse monitori kasutab mõni teine isik, tuleb mälus olevad O.Z.V südamelöögisageduse piirid kindlasti nullida. Nullimise saab läbi viia vanuse nullimise teel USER-režiimis nupu (((•/LIGHT abil.

Isegi kui see isik on Teiega ühevanune, tuleb nullimine läbi viia selleks, et nullida O.Z.V südamelöögisageduse piirid. Kui seda ei tehta, võib südamelöögisageduse monitori anda teisele kasutajale OwnZone'i südamelöögisageduse piirid, mis põhinevad mällu salvestatud südamelöögisageduse muutlikkusel.

Polar m71 arvutab sool, kehakaalul, treeninguajal ja südamelöögisagedusel põhineva energiakulu. Seetõttu tuleb uuesti seada ka kehakaal ja sugu.

Kasutaja vahetumine mõjutab ka kogu kalorikulu arvestamist (T. KCAL). Kui seda näitu kasutaja vahetumisel ei nullita, lisab südamelöögisageduse monitor uute treeningute kalorikulu koguväärtusele isegi siis, kui kasutaja andmed on muudetud. Kui Te soovite, et südamelöögisageduse monitori mällu oleks salvestatud ainult Teie kalorikulu, tuleb kasutaja vahetumisel kalorikulu funktsioon USER-režiimis välja lülitada.

...PUUDUB SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE NÄIT?

1. Kontrollige, et saatja elektroodid oleksid niisked ja et Te kannaksite saatjat nagu juhendatud.
2. Kontrollige, kas saatja on puhas. **Hooldus ja korrashoid**.
3. Kontrollige, et randmevastuvõtja läheduses ei oleks elektromagnetkiirguse allikaid, nagu televiisorid, mobiiltelefonid jne. **Ettevaatusabinõud**.
4. Kas Te olete põdenud mõnda südamehaigust, mis on muutnud Teie EKG-d? Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

...SÜDAME SÜMBOL VILGUB EBAKORRAPÄRASELT?

1. Kontrollige, kas randmevastuvõtja on ülekanderaadiuses ja saatjast alla 1 meetri kaugusel.
2. Kontrollige, et elastne rihm ei oleks treenimise käigus lõdvenenud.
3. Veenduge, et saatja elektroodid oleksid niisked.
4. Veenduge, et ülekanderaadiuses ei oleks teisi südamelöögisageduse monitore.
5. Südame rütmihäirete korral konsulteerige oma arstiga.

...HÄIRETE PÕHJUSEKS ON MÕNI TEINE SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE MONITORI KASUTAV ISIK?

Teie treeningukaaslane võib juhuslikult olla aktiveerinud täpselt sama koodi mis Teiegi. Sellisel juhul eemalduge oma kaaslasest ja toimige järgnevalt.

1. Peatage stopper ja südamelöögisageduse mõõtmine.
2. Eemaldage saatja 10 sekundiks rindkerelt.
3. Pange saatja tagasi ümber rindkere ja alustage uuesti südamelöögisageduse mõõtmist.

...SÜDAMELÖÖGISAGEDUSE NÄIT MUUTUB EBAKORRAPÄRASEKS VÕI ÄÄRMISELT KÕRGEKS?

Te võite olla sattunud tugevate elektromagnetsignaalide mõjupiirkonda. Kontrollige ümbrust ja eemalduge häireallikast. **Ettevaatusabinõud**.

...NUPPUDELE VAJUTAMINE EI ANNA TULEMUST?

Nullige südamelöögisageduse monitor. Nullimine tühjendab mälu ja võtab kasutusele valmistajatehases seatud väärtused.

1. Vajutage korraga kõigile kolmele nupule.
   Ekraan täitub numbritega.
2. Vajutage üks kord nupule SETISTART/STOP.
   Kostub pikk helisignaal.

Südamelöögisageduse monitor siseneb kellaaja režiimi.

...EKRAAN ON TÜHI VÕI TUHM?

Tavaliselt on see esimeseks patareide tühjenemise tunnuseks. Laske patareisid kontrollida. **Teenindus**.

...ON VAJA VAHETADA RANDMEVASTUVÕTJA PATAREI?

Teeninduse soovitame lasta läbi viia Polar'i volitatud teeninduskeskuses. See on vajalik selleks, et garantii ei kaotaks kehtivust. Teeninduses kontrollitakse patarei vahetamise järgselt ka südamelöögisageduse monitori veekindlust ja viiakse läbi südamelöögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

Teenindus, Puhastamine ja hooldus, Patareid.

POLAR'I SÕNASTIK

Viitab südamelöögisageduse kodeeritud ülekandele. Südame sümbol vilgub südame rütmis.

•))) Viitab kellaaja režiimis sellele, et äratuskell on sisse lülitatud. Mõõtmise režiimis tähistab seda, et kontrollvahemiku piiridest väljumisel kostub helisignaal.

_ _ _ _ Viitab OwnZone'i määramisele.

AGE: Sisestage USER-režiimis oma vanus.

ALARM: Äratuskella tähis kella seadmise funktsioonis.

AM/PM: Kellaaja 12 h režiim.

DATE: Kuupäeva tähis kella seadmise funktsioonis.

DAY: Kuupäev kellaaja režiimis.

Elektroodid: Saatja kumerad alad, mis puutuvad vastu nahka. Need leiavad südame elektrilised impulsid.

FILE: FAIL-režiim treeninginformatsiooni tagasitoomiseks.

Südamelöögisagedus: Südamelöökide arv minutis.

Südamelöögisageduse muutlikkus: Löökidevahelise aja muutlikkus. Südamelöögisageduse muutlikkus on tervel inimesel puhkeolekus ja kerge treeningu käigus üldiselt suur. Muutlikkus kaob vähehaaval, kui koormus kasvab ja südamelöögisageduse väärtus suureneb.

Abitekstid (HELP)

START: Käivitage stopper või alustage seadmist.

NEXT: Liikuge edasi järgmisele režiimile või funktsioonile.

SET: Valige kasutaja andmed.

ADJUST: Valige sisestused.

LOCK: Salvestage valik.

OPEN: Avage treeningfail.

RESET: Nullige kogu kalorikulu näit.

USER?: Näitab, et Te ei ole sisestanud kõiki vajalikke kasutajaandmeid.

HRmax: Maksimaalne südamelöögisagedus.

IN TZ: Kontrollvahemikus treenimise aeg.

KCAL: Tähistab treeningu energiakulu.

KG/LBS: Sisestage kehakaal kas kilodes või naelades.
LIMIT: Tähistab käsitsi sisestatavaid kontrollvahemiku piire.
MEASURE: Mõõtmise režiim.
OwnCal kaloriloendaja: Treeningu kogu energiakulu.
OwnZone, O.Z.: Südamelöögisageduse monitori poolt määratav individuaalne kontrollvahemik. See aitab juhtida treenimise intensiivsust.
O.Z.A: Tähistab vanusel põhinevaid kontrollvahemiku piire.
O.Z.L: Eelmise OwnZone'i piirid.
O.Z.V: Tähistab kontrollvahemiku piire, mis põhinevad südamelöögisageduse muutlikkusel.
Polar'i kodeeritud saatja: Saatja ja randmevastuvõtja vahel toimub südamelöögisageduse kodeeritud ülekanne, mis aitab tunduvalt vähendada ülekoste võimalust teiste südamelöögisageduse monitoridega. See ei vähenda aga oluliselt keskkonnamõjusid.
SET: Seadmise režiim.
SEX: Tähistab sugu kasutajaandmete funktsioonis. Valige mees (Male) või naine (Female).
STOPW: Tähistab stopperi funktsiooni mõõtmise režiimis.
Kontrollvahemik, TZ: Vahemik kontrollvahemiku ülemise ja alumise piiri vahel. Selle saab käsitsi sisestada või teeb seda automaatselt südamelöögisageduse monitor ise (OwnZone-funktsioon).
T.KCAL: Tähistab kogu kalorikulu.
TIME: Tähistab kellaaega kella seadmise funktsioonis
Kellaaja režiim: Ekraanil on kellaaeg.
TOTAL: Kogu treeninguaeg.
USER: Kasutajaandmete funktsioon.

TEHNILISED ANDMED

Polari südamelöögisageduse monitor on mõeldud füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme esitamiseks. Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud. Südamelöögisageduse esitatakse numbriliselt südamelöökide arvuna minutis.

POLAR'I SAATJA

Patarei tüüp:	sisseehitatud liitiumpatarei.
Patarei tööiga:	keskmiselt 2500 kasutustundi.
Töötemperatuur:	-10°C kuni +50°C.

RANDMEVASTUVÕTJA POLAR m71

Patarei tüüp:	CR 2025.
Patarei tööiga:	keskmiselt 1 aasta (2 tundi päevas, 7 päeva nädalas).
Töötemperatuur:	-10°C kuni +50°C.
Veekindel:	kuni 20 meetrit.
Vanusel põhinevate OwnZone'i südamelöögisageduse piiride (O.Z.A) täpsus:	± 1 löök minutis.

VALMISTAJATEHASES SEATUD NÄIDUD

OwnZone	OFF
Ülemine piir (käsitsi seatav)	160
Alumine piir (käsitsi seatav)	80
Vanus	00
Kehakaal	00
Sugu	MALE (Mees)
Abifunktsioon	ON
Kcal	OFF
Kellaaeg	24h
Äratus	OFF

POLAR’I PIIRATUD GARANTII

- Käesolevaga garanteerib Polar Electro OY selle südamelöögisageduse monitori esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 1 (ühe) aasta jooksul ostukuupäevast. **Hoidke alles ostuarve, mis on Teie ostu tõestuseks**.

- Garantii alla ei kuulu randmevastuvõtja patarei kulumine, vigastused ja kahju, mis on tekkinud valest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusjuhiste mittetäitmisest, ebapiisavast hooldusest, kommertskasutusest, korpuse mõranemisest või purunemisest.

- Garantii alla ei kuulu kahju ja vigastused, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isiku poolt südamelöögisageduse monitori teenindamisel või selle tagajärjel.

- Garantiiaja jooksul esinev garantii alla kuuluv viga parandatakse tasuta või vigane südamelöögisageduse monitor vahetatakse uue vastu Polari volitatud teeninduse poolt.

Disclaimer

Materjal selles käsiraamatus on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.

Polar Electro OY ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel. Polar Electro Oy ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.

Tähestikuline register

Abifunktsiooni seletus 10, 21, 41
Disclaimer 45
Ettevaatusabinõud 35
Garantii 44
Kasutaja andmete sisestamine 15-17
Vanuse sisestamine 16
Soo sisestamine 17
Kehakaalu sisestamine 16
Kehtiva kontrollvahemiku kontrollimine 29
Kella seadmine 11
Äratuse seadmine 12
Kellaaja seadmine 13
Kuupäeva seadmine 14
Kogu kalorikulu väärtuse nullimine 32
Kontrollvahemikust väljumise helisignaali sisse- ja väljalülitamine 28
Korduma kippuvad küsimused 37
Latest OwnZone (O.Z.L) 17
Mõõtmise määrangute valimine 15
Nupud ja nende funktsioonid 8
OwnCal kalorite loendamine 20, 30, 31-32
OwnZone 18, 23-27
Polari sõnaraamat 41
Puhastamine ja hooldus 33
Režiimid ja nende funktsioonid 8
Stopperi sisse- ja väljalülitamine 29
Südamelöögisageduse monitori kasutamise alustamine 7
Südamelöögisageduse mõõtmise ajal kasutatavad funktsioonid 28
Südamelöögisageduse mõõtmise alustamine 22
Südamelöögisageduse mõõtmise lõpetamine 30
Südamelöögisageduse näit ekraanil 28
Südamelöögisageduse osad 6
Taustvalgustus 28
Tehnilised andmed 43
Treeninginformatsiooni vaatamine treeningu järel 31